

2017/12

Fit-One 横浜関内駅前店 スタジオプログラムスケジュール

	月		火		水		木		土		日	
	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio
10:00												
10:30		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット
11:00	★		★		★	整理券	★	★	★	★	★	★
11:00	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■□□		11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■■□□		11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■■□□	11:00(30) アクティブピラティス	11:00(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■■□□	11:00(30) アクティブピラティス	11:00(60) スタイルアップヨガ 近藤 温度■■□□	11:00(30) アクティブピラティス	11:00(60) ベーシックフロー ヨガ 小島 温度■■□□	11:00(30) アクティブピラティス
11:30												
12:00												
12:15(45)	♥		★		♥							
12:15(45)	ビギナーエアロ 進藤 温度■■□□		12:15(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■■□□		12:15(45) ダンスエアロ 三村 温度■■□□				12:10(20) 姿勢リセット			
12:30		12:30(20) 姿勢リセット		12:30(20) 姿勢リセット			★				♥	整理券
12:30							12:30(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□		12:15(60) バリ・ダンス LELA 温度■■□□		12:30(45) ZUMBA 宮路 温度■■□□	12:30(30) アクティブピラティス
13:00	整理券											
13:00	13:15(45) ビギナーステップ 進藤 温度■■□□									13:00(30) 美姿勢エクササイズ		
13:30			♥		★							
13:30	13:15(45) ビギナーステップ 進藤 温度■■□□		13:45(45) 協栄シェイプボクシング 田中 温度■■□□		13:15(60) ルーシーダットン 三村 温度■■■■				13:30(60) 骨盤ビューティーヨガ 近藤 温度■■□□		13:30(60) ミュージックヨガ 小島 温度■■□□	★
14:00	★											
14:00	14:15(60) ダイエットヨガ 長山 温度■■□□		整理券		13:45(20) 姿勢リセット				13:45(20) 姿勢リセット			
14:30						★	♥					
14:30					整理券	14:40(30) アクティブピラティス	14:30(60) 格闘技エクササイズ 川井 温度■■□□		14:15(60) パワ-ヨガ Rina 温度■■□□			14:40(20) 姿勢リセット
15:00												
15:00												
15:30												
15:30									15:15(60) バレトン 鶴岡 温度■■□□		15:00(45) バレトン 宮路 温度■■□□	
16:00	平日16:00~17:00クローズ											
16:00											整理券	★
16:00											16:00(60) ビューティー ポディーメイク 山口 温度■■□□	★
16:30												
16:30									16:30(60) ハタヨガ LELA 温度■■□□	★		
17:00										整理券		★
17:00										17:15(30) アクティブピラティス		17:00(20) 姿勢リセット
17:30												
17:30	★	17:45(30) 美姿勢エクササイズ	★	17:30(20) 姿勢リセット	★	★						
18:00	18:00(60) コアフローヨガ 鶴岡 温度■■□□		18:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■■□□	整理券	18:00(60) パワ-ヨガ Rina 温度■■□□				17:45(20) 姿勢リセット		★	17:30(60) ピラティス MAYU 温度□□□□
18:30									18:15(60) バレトン 鶴岡 温度■■□□			
18:30										18:15(30) アクティブピラティス		
19:00												
19:00	★	整理券	★		♥							
19:00	19:15(60) 骨盤調整EXヨガ 古森 温度■■□□	19:15(30) アクティブピラティス	19:15(60) 格闘技エクササイズ 小島 温度■■□□		19:15(60) ビューティーダンス 小島 温度■■□□							
19:30												
19:30												
19:30												
20:00												
20:00												
20:30	★		★		★							
20:30	20:30(60) モナリザエクササイズ 古森 温度■■□□		20:30(60) ウーマンズヨガ 菅 温度■■□□		20:30(60) ピラティス 奈子 温度■■□□							
21:00												
21:00												
21:30												
21:30												
22:00												
22:00												
	平日のご利用時間は22:30まで										*土曜日の ご利用時間は21:00まで ★バスタオル・マットが必要なク ラス ♥シューズが必要なクラス	
											*日曜日・祝日の ご利用時間は20:00まで ◆時間・内容・担当が変更になる場合がございます ので予めご了承ください。 ◆ヨガ・ピラティスにご参加の際は大きめのタオル をストレッチマットの上に敷いてのご利用をお願い いたします。 ◆ビューティーシェイプ・ステップ・アクティブ ピラティスにご参加の際はチケットをお持ちくださ い。 定員... DETOX【20名】 OPEN【10名】 ◆温度表記のないレッスンは常温となります。	
											~金曜日休館日~	